VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

காய்கறி பொங்கல்



தேவை: *பச்சரிசி, பாசிப்பருப்பு தலா 1 கப், பட்டாணி, மிகப் பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ் மூன்றும் சேர்ந்த கலவை 1 கப், பெரிய வெங்காயம் 2, தக்காளி 2, இஞ்சி 1 துண்டு, பெருங்காய கரைசல் 1 டீஸ்பூன், நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம் அரை டீஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு.* **தாளிக்க:** *மிளகு, சீரகம் தலா 2 டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தலா 2, முந்திரி 10, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, நெய், எண்ணெய் தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து மூன்றரை கப் தண்ணீர், நெய், பெருங்காயம், சீரகம் சேர்த்து வேக வையுங்கள். முக்கால் பதம் வெந்ததும் உப்பை சேருங்கள். பதமாக வெந்ததும் இறக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சியை பொடியாக நறுக்குங்கள். வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்க கூறப்பட்டுள்ள பொருட்களையும், இஞ்சியையும் தாளித்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, காய்களைச் சேர்த்து வேகும்வரை வதக்குங்கள். கடைசியாக தக்காளி சேர்த்து சிறிது கிளறி பொங்கலைக் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி இறக்குங்கள். சாம்பார், சட்னியோடு பரிமாறுங்கள். சாப்பிட்ட அத்தனை பேரிடமிருந் தும் 'பிரமாதம்' என்ற பாராட்டு கிடைப்பது நிச்சயம்.*

தக்காளி கோதுமை தோசை



தேவை: *கோதுமை ரவை 1 கப், தக்காளி 2, பச்சை மிளகாய் 3, இஞ்சி 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *ரவையை 4 கப் தண்ணீரில், அரை மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பிறகு, அதிகப்படி நீரை வடித்துவிட்டு, தேவையான தண்ணீர், தக்காளி, மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கி அரைத்த மாவோடு சேர்த்து கலக்கி, மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றுங்கள். சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி, இரு புறமும் திருப்பிப்போட்டு மொறுமொறுப்பாக சுட்டெடுங்கள். கார சட்னி, தேங்காய் சட்னி, சாம்பார் என சகலத்தோடும் பொருந்தும் ஐட்டம் இது.*

மூங்தால் பூரி



தேவை: *மைதா 2 கப், பாசிப் பருப்பு அரை கப், உப்பு தேவைக்கு, நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் 2 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை 2 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *பருப்பை சற்று அதிக நீர் சேர்த்து மலர (குழையக்கூடாது) வேக வைத்து, பிறகு தண்ணீரை வடித்து தனியே வையுங்கள். பருப்புடன் மாவு, உப்பு, நெய், மிளகாய்த்தூள், கரம்மசாலா, மல்லித்தழை சேர்த்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பருப்பு நீரை ஊற்றி பிசையுங்கள். பிசைந்த மாவை சிறு சிறு பூரிகளாக தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். பனீர் மசாலா, உருளை மசாலா, தால், சட்னி வகைகளுடன் சாப்பிட்டால் சுவை அள்ளும்.*

புடலங்காய் அடை



தேவை: *பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி தலா அரை கப், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தலா முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு, உளுந்து கால் கப், பிஞ்சு புடலங்காய் விதை (நாரோடு) ஒரு கைப்பிடி, மிளகாய் வற்றல் 10, சோம்பு அல்லது பெருங்காயம் 1 டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை அரை கைப்பிடி, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *அரிசி வகைகள், க.பருப்பு, து.பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகவும், பாசிப் பருப்பு, உளுந்து இவற்றை ஒன்றாகவும் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். அரிசி கலவையை சோம்பு (அல்லது பெ.காயம்) சேர்த்து அரையுங்கள். சற்று கரகரப்பாக அரைபட்டதும், பாசிப்பருப்பு கலவையை சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக அரையுங்கள். கடைசியாக புடலை விதை, மிளகாயைச் சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். இதனுடன் உப்பு, தேங்காய்த் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்து கரைத்து வையுங்கள்.*

சற்று கனமான அடைகளாக ஊற்றி, எண்ணெய் விட்டு, திருப்பிப் போட்டு எடுங்கள். விரும்பினால் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை மாவுக்கலவையில் சேர்க்கலாம். சூடாக இருக்கும்போதே மேலே வெண்ணெய் தடவி, கொத்தமல்லி சட்னி, தேங்காய் சட்னி தொட்டு சாப்பிட்டால் சுவை அபாரம்தான்.

பருப்பு ரவை கொழுக்கட்டை



தேவை: *அரிசி ரவை 1 கப், துவரம் பருப்பு, உளுந்து தலா அரை கப், மிளகாய் 6, பெருங்காயம் அரை டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் அரை கப், எண்ணெய், நெய் தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு, உளுந்து தலா 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சிறிதளவு, உப்பு தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *பருப்பு வகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள். மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அத்துடன் இரண்டரை கப் தண்ணீர், உப்பு, தேங்காய்த் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து கரைத்து வையுங்கள். வாணலியில் எண்ணெய், நெய்யை ஒன்றாக ஊற்றி காயவைத்து கடுகு, உளுந்து தாளித்து, கரைத்து வைத்துள்ள பருப்புக் கலவையை ஊற்றுங்கள். கலவை தளதளவென்று, சற்று கெட்டியாக கொதிக்கும்போது, ஒரு கையால் அரிசி ரவையை சேர்த்துக்கொண்டே, இன்னொரு கையால் கட்டியில்லாமல் கிளறுங்கள். கலவையில் தண்ணீர் வற்றியதும் பாத்திரத்தை மூடி வைத்து, மிதமான தீயில், பதினைந்து நிமிடம் வேக வைத்து இறக்குங்கள். சற்று ஆறியதும் சிறிது சிறிதாக மாவை எடுத்து கொழுக்கட்டைகளாக பிடித்து இட்லிப் பானையில் வைத்து பத்து நிமிடம் வேக வையுங்கள். சட்னி, சாம்பார், தக்காளி தொக்கு எல்லாவற்றுடனும் சாப்பிடலாம்.*

தூதுவளை தோசை



தேவை: *பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி தலா 1 கப், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், தூதுவளை (இலைகள் மட்டும்) 1 கப், பச்சை மிளகாய் 6 அல்லது காய்ந்த மிளகாய் 8, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *அரிசி, பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள். பிறகு இதனுடன் சுத்தம் செய்த கீரை, மிளகாய் சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுத்து, உப்பு சேர்த்து கரைத்து மூன்று மணி நேரம் வைத்திருங்கள். புளித்துவிடும். பிறகு சற்று கனமான தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு, திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். தேங்காய் சட்னி, கார சட்னி, பூண்டு சட்னி...இவற்றோடு சாப்பிட சுவை கூடும்.*

பனீர் பட்டூரா



தேவை: *மைதா 2 கப், புளிக்காத தயிர் அரை கப், சமையல் சோடா 1 சிட்டிகை, நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு, சர்க்கரை 1 டீஸ்பூன்.* **ஸ்டஃபிங்குக்கு:** *பனீர் 200 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் அரை கப், நறுக்கிய மல்லித்தழை 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், சீரகத்தூள் தலா அரை டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *மாவுடன் சர்க்கரை, தயிர், உப்பு, சமையல் சோடா, நெய் (தேவையானால் சிறிதளவு தண்ணீர்) சேர்த்து பிசைந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி அரை மணி நேரம் வைத்திருங்கள். பனீரை துருவுங்கள். அதனுடன் ஸ்டஃபிங்குக்கு கூறப்பட்டுள்ள மற்ற பொருட்களை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்குங்கள். மாவுக்கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து சற்று குழிவாக்கி, அதனுள்ளே சிறிதளவு பனீர் கலவையை வைத்து மூடி, சற்று கனமான பூரிகளாக தேயுங்கள். சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். பருப்புக் கடைசல், ஊறுகாயுடன் சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும்.*

ஸ்பான்ச் தோசை



தேவை: *பச்சரிசி 2 கப், உளுந்து கால் கப், கெட்டியான அவல் முக்கால் கப், வெந்தயம் 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் அரை கப், உப்பு தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *அவலை அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள். அரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பின்னர் அரிசி கலவையுடன் அவல், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து உப்பு சேர்த்து கரைத்து ஐந்து முதல் ஆறு மணி நேரம் வைத்திருங்கள். புளித்துவிடும். பிறகு மாவை சற்று கனமான தோசைகளாக ஊற்றி, மூடி வைத்து, மிதமான தீயில் வேக வைத்தெடுங்கள். மெத்துமெத்தென்றிருக்கும் இந்த தோசையை கார சட்னி, வடை கறியோடு கொடுத்தால், கூட ரெண்டு கேட்பார்கள் குழந்தைகள்.*

அலூ படூரா



தேவை: *மைதா 2 கப், உருளை கிழங்கு 3, உப்பு, சீரகம், நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் பொரிக்கத் தேவையான அளவு.* **செய்முறை:** *கிழங்கை வேக வைத்து தோலை நீக்கி கட்டியில்லாமல் மசித்து வையுங்கள். அதனுடன் மைதா, உப்பு, நெய், சீரகம் சேர்த்து (தேவையானால் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து) கெட்டியாக பிசையுங்கள். பிசைந்த மாவை சிறிது சிறிதாக எடுத்து சிறு சிறு பூரிக்களாக தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். சன்னா மசாலா, குருமா போன்ற மசாலா சேர்த்த ஐட்டங்கள் இதற்கு சைடு டிஷ்ஷாக இருந்தால் 'வெரி வெரி டேஸ்ட்டி டேஸ்ட்டி'தான்.*

கோதுமை, பருப்பு தோசை



தேவை: *கோதுமை மாவு 2 கப், துவரம் பருப்பு அரை கப், மல்லித்தழை சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் அல்லது மிளகாய் வற்றல் 4, சீரகம் 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *பருப்பை குழைய வேகவையுங்கள். மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்குங்கள். மிளகாயுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். பருப்பு மசியலுடன் மாவு, மல்லித்தழை, மிளகாய் விழுது, உப்பு, சீரகம், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து, சற்று கனமான தோசைகளாக ஊற்றுங்கள். சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு, திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். வெங்காயத் துவையல், மல்லி சட்னி, சாம்பார்..போன்ற கார சார சமாச்சாரங்களை தொட்டுக்கொண்டால்..ஸ்ஸ்...இப்போதே எச்சில் ஊறுகிறதுதானே!*

ஸ்பைஸி இடியாப்பம்



தேவை: *பச்சரிசி மாவு 2 கப், மல்லித்தழை 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் 3, எலுமிச்சம்பழச் சாறு 1 டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை 10 இலைகள், உப்பு தேவைக்கு, நெய் 2 டீஸ்பூன்.* **செய்முறை:** *மிளகாய், மல்லி, கறிவேப்பிலை, உப்பு, எலுமிச்சம் பழச் சாறு சேர்த்து மைபோல அரைத்தெடுங்கள். இந்த விழுதை இரண்டரை கப் நீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். வடிகட்டிய நீரை அடுப்பில் வைத்து தளதளவென்று கொதிக்க வைத்து இறக்குங்கள். மாவுடன் நெய், கொதித்த மசாலா நீர் (ஆறக்கூடாது) சேர்த்து பிசைந்து, இடியாப்ப அச்சில் போட்டு பிழிந்து ஆவியில் வேக வையுங்கள். கமகமக்கும் இடியாப்ப மணமே அதன் ருசியைச் சொல்லும். சாம்பார், கத்தரி கொத்சுடன் சாப்பிட சுவை கூடும்.*

ரவா அடை



தேவை: *துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, உளுந்து தலா அரை கப், வெள்ளை ரவை 1 கப், சற்று புளித்த தயிர் 1 கப், மிளகு 2 டீஸ்பூன், சீரகம் 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, பெருங்காயம் சிறிதளவு, நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு,* **செய்முறை:** *பருப்புகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். மிளகு சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாக பொடித்து சேருங்கள். இத்துடன் ரவை, தயிர், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்திற்கு கரைத்து, சிறு சிறு அடைகளாக ஊற்றி சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு இரு புறமும் திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். கார சட்னி, இட்லி மிளகாய்ப் பொடியுடன் சாப்பிடுங்கள். போதும் என்று நினைக்கவிடாது நாக்கு.*

சோயா சேமியா டிலைட்



தேவை: *சேமியா 200 கிராம், சோயா 10 உருண்டைகள், பெரிய வெங்காயம் 2, தக்காளி 3, பட்டாணி, பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ் கலவை 1 கப், தேங்காய்ப் பால் ஒன்றரை கப், புதினா, மல்லித்தழை தலா ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் 5, மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன், நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு, அரைக்க: இஞ்சி 1 துண்டு, பூண்டு 5 பல், பட்டை 1 துண்டு, லவங்கம் 2, ஏலக்காய் 3.* **செய்முறை:** *நெய்யைக் காய வைத்து சேமியாவை வறுத்தெடுங்கள். சோயாவை கொதி நீரில் இரண்டு நிமிடம் போட்டு வையுங்கள். பிறகு குளிர்ந்த நீரில் போட்டு அலசி பிழிந்து எடுத்து வையுங்கள். அரைக்க கூறியுள்ள பொருட்களை சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். மிளகாயை இரண்டாக கீறி வையுங்கள். வெங்காயத்தை மெல்லிய நீள வில்லைகளாகவும், தக்காளியை பொடியாகவும் நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து மிளகாயை வதக்குங்கள். பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து நிறம் மாறும்வரை வதக்குங்கள். பிறகு சோயா, அரைத்த விழுது, புதினா, மல்லி சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வதக்கி தக்காளி, காய்கறி, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து காய்கள் வேகும்வரை வதக்குங்கள். பிறகு தேங்காய்ப் பால், ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வையுங்கள். கொதித்ததும் வறுத்த சேமியாவை சேர்த்து வேக வையுங்கள். பின்னர் கலவையை இறுக மூடி, மிதமான தீயில், பத்து நிமிடம் வைத்து இறக்குங்கள். தயிர் பச்சடியோடு சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம்.*



சேமியா தோசை

தேவை: *இட்லி மாவு 4 கப், சேமியா 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் 4, தக்காளி 4, புதினா, மல்லி தலா அரை கட்டு, மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள் தலா 2 டீஸ்பூன், கடுகு 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு* **செய்முறை:** *சேமியாவை 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயில் வறுத்து கொதி நீரில் போட்டு வேக வைத்து வடித்து வையுங்கள். (வறுத்த சேமியாவாக இருந்தால் மீண்டும் வறுக்க வேண்டாம்) வெங்காயம், தக்காளி, புதினா, மல்லியை பொடியாக நறுக்குங்கள். 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகை தாளித்து வெங்காயம், தக்காளியை வதக்குங்கள். உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து சுருள கிளறி பிறகு சேமியா, சீரகத்தூள், சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். மாவை சற்று கனமான தோசைகளாக ஊற்றி அதன்மேல் சேமியாக் கலவையை பரவலாக வையுங்கள். அதன் மேல் புதினா மல்லியை தூவி சற்று அழுத்திவிடுங்கள். சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, இரு புறமும் திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். தேங்காய் சட்னியோடு பரிமாறுங்கள். பார்க்க, ரசிக்க, ருசிக்க...சூப்பர் தோசை இது.*

மொச்சை கிச்சடி



தேவை: *அரிசி ரவை 2 கப், மொச்சை விதை 1 கப், பெரிய வெங்காயம் 2, தக்காளி 3, பச்சை மிளகாய் 6, இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 டேபிள் ஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை சிறிதளவு, மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன், தேங்காய்ப் பால் 1 கப், உப்பு தேவைக்கு.* **தாளிக்க:** *சோம்பு அரை டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தலா 2, எண்ணெய், நெய் தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன்.* **செய்முறை:** *மொச்சையை ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து தோலை நீக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்குங்கள். மிளகாயை இரண்டாக கீறி வையுங்கள். அடி கனமான பாத்திரத்தில் நெய், எண்ணெயை காய வைத்து தாளிக்க கூறப்பட்டுள்ள பொருட்களைச் சேர்த்து தாளியுங்கள். பிறகு மிளகாய், மொச்சை, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கி வெங்காயம், சிட்டிகை உப்பு, புதினா, மல்லி சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாடை போக வதக்குங்கள். பின்னர் தேவையான உப்பு, தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கி தேங்காய்ப் பால், ஐந்து கப் தண்ணீர் சேருங்கள். தண்ணீர் கொதித்ததும் ரவையை சேர்த்து கிளறி, பாத்திரத்தை மூடி வைத்து, பதினைந்து நிமிடம் வேக வைத்து இறக்குங்கள். தயிர் பச்சடியுடன் பரிமாறுங்கள்.*

சேமியா ரவை கொழுக்கட்டை



தேவை: *சேமியா, வெள்ளை ரவை தலா 1 கப், மிளகாய்த்தூள் 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் 1 டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் அரை கப், உப்பு தேவைக்கு, எண்ணெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன்.* **தாளிக்க:** *கடுகு 1 டீஸ்பூன், உளுந்து 2 டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு 1 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் 3, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு.* **செய்முறை:** *வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சேமியாவை யும், மற்றொரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் ரவையையும் தனித்தனியாக வறுத்தெடுத் துக் கொள்ளுங்கள். இஞ்சியை பொடியாக நறுக்குங்கள். மீதமுள்ள எண்ணெய், நெய்யை ஒன்றாக காயவைத்து கடுகு, உளுந்து, கடலைப்பருப்பை தாளியுங்கள். பொன்னிறமானதும், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி ஐந்து கப் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். அதில் மிளகாய்த்தூள், பெருங்காயத்தூள், தேங்காய்துருவல், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து பிறகு சேமியா சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கிளறிய பிறகு ரவை சேருங்கள். தண்ணீர் வற்றியதும் மிதமான தீயில் மூடி வைத்து ஐந்து நிமிடம் வேக வைத்து இறக்கி ஆறியதும் கொழுக்கட்டைகளாகப் பிடித்து ஆவியில் வேக வைத்தெடுங்கள். தக்காளித் தொக்கை தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிட்டால் 'ஆஹா! அபாரம்'தான்.*

பாசிப்பருப்பு வெஜ் தோசை



தேவை: *பாசிப்பருப்பு 2 கப், பட்டாணி, மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய கேரட் பீன்ஸ் கோஸ் கலவை கால்கப், சின்ன வெங்காயம் 1 கப், பச்சை மிளகாய் 6, இஞ்சி 1 துண்டு, சீரகத்தூள் 3 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு,* **செய்முறை:** *பாசிப்பருப்பை 1 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து பிறகு மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். வெங்காயம், மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்குங்கள். வெங்காயத்தை மாவில் கலக்குங்கள். சற்று கனமான தோசைகளாக ஊற்றி அதன் மேல் மல்லித்தழை, காய்கறி கலவையை தூவி சீரகத்தூளை தூவுங்கள். சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு திருப்பிப்போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். சாம்பார், மல்லிசட்னியோடு பரிமாறுங்கள். இந்த 'ப்ரோட்டீன் ரிச்' தோசை சுவையிலும் 'ரிச்' தான்.*

சோம்பு சப்பாத்தி



தேவை: *கோதுமை மாவு ஒன்றரை கப், மைதா அரை கப், நெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன், சோம்பு 2 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *கோதுமை மாவு, மைதாவை ஒன்றாகக் கலந்து அதில் நெய், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து பிசறி வையுங்கள். ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் சோம்பைப் போட்டு ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டுங்கள். வடிகட்டிய நீர் சற்று வெதுவெதுப்பானதும் மாவுடன் சேர்த்து பிசையுங்கள். மேலும் நீர் தேவைப்பட்டால் லேசாக சுட வைத்து சேர்க்கலாம். பிசைந்த மாவை சற்று கனமான சப்பாத்திகளாக தேய்த்து சுட்டெடுங்கள். சோம்பின் மணத்தோடு அமர்க்களப்படுத்தும் இந்த சப்பாத்தி. கடாய் பனீர், குருமா சரியான சைடு டிஷ்.*

தயிர் வெஜ் இட்லி



தேவை: *சம்பா கோதுமை ஒன்றரை கப், உளுந்து முக்கால் கப், பட்டாணி, பொடியாக நறுக்கிய பீன்ஸ், கேரட் அரை கப், தயிர் அரை கப், உப்பு தேவைக்கு, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு 1 டீஸ்பூன், உளுந்து, கடலைப் பருப்பு தலா 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி பச்சை மிளகாய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன்.* **செய்முறை:** *கோதுமையை தண்ணீரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். உளுந்தை அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து ஆட்டுங்கள். கோதுமையை சற்று கரகரப்பாக ஆட்டி அதனுடன் உளுந்தைக் கலந்து உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து ஆறு மணி நேரம் அப்படியே வைத்திருங்கள். புளித்துவிடும். இட்லி ஊற்றுவதற்கு சற்று முன் எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து காய்கறி, சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி மாவில் சேருங்கள். அதோடு தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து கலக்கி இட்லி ஊற்றுங்கள். சட்னி, சாம்பாரோடு பரிமாற, இட்லியை வெறுக்கும் குழந்தைகளும் இதன் ருசிக்கு அடிமையாகி விடுவார்கள்.*

வாழைப்பூ அடை



தேவை: *புழுங்கல் அரிசி 1 கப், பாசிப்பருப்பு முக்கால் கப், கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு தலா அரை கப், உளுந்து கால் கப், மிளகாய் வற்றல் 10, சோம்பு அல்லது பெருங்காயத்தூள் 1 டீஸ்பூன், வாழைப்பூ பாதியளவு (ஒருபூவில்பாதி), தேங்காய்த்துருவல் அரை கப், மல்லி, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு, சின்ன வெங்காயம் 1 கப்.* **செய்முறை:** *அரிசியை தனியாக ஊற வையுங்கள். கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பை ஒன்றாகவும், பாசிப்பருப்பு, உளுந்தை ஒன்றாகவும் ஊற வையுங்கள். ஊறியதும் அரிசியோடு சோம்பு, மிளகாய் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்து அதில் கடலைப் பருப்பு துவரம் பருப்பு சேர்த்து அரையுங்கள். பிறகு இதனுடன் பாசிப் பருப்பு உளுந்து கலவையை சேர்த்து சிறிது நேரம் அரைத்தெடுங்கள். வெங்காயம், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கி மாவில் சேருங்கள். தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்து கலக்குங்கள். வாழைப்பூவில் நரம்பை நீக்கிவிட்டு, இதழ்களை பொடியாக நறுக்கி மோர் கலந்த நீரில் போட்டு பிழிந்தெடுங்கள். இதனை மாவோடு கலக்குங்கள். கனமான அடைகளாக ஊற்றி இரு புறமும் திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். மிளகாய் சட்னி, மல்லி சட்னியோடு சாப்பிடக் கொடுங்கள். 'வாரேவாவ்!' என்பார்கள்.*

தக்காளி சாஸ் ரவா இட்லி



தேவை: *வெள்ளை ரவை 2 கப், புளிக்காத கெட்டித் தயிர் 1 கப், தக்காளி சாஸ் 2 டேபிள் ஸ்பூன், வேகவைத்த பட்டாணி கால் கப், சமையல் சோடா கால் டீஸ்பூன், நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, தேங்காய்த் துருவல் 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு* **தாளிக்க:** *கடுகு 1 டீஸ்பூன், உளுந்து, கடலைப் பருப்பு தலா 2*

டீஸ்பூன், முந்திரி (பொடியாக நறுக்கியது) 1 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுது 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன். **செய்முறை:** ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யில் ரவையை வறுத்தெடுங்கள். எண்ணெயில் கடுகு, உளுந்து, கடலைப் பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்து முந்திரி, இஞ்சி விழுது, பெருங்காயம் சேர்த்து சிறிது வதக்கி அதில் ரவை யைச் சேருங்கள். அத்துடன் பட்டாணி, சோடா, மல்லி, கறிவேப்பிலை, தேங்காய்த்துருவல், உப்பு சேர்த்து கலக்குங்கள். இட்லி ஊற்றுவதற்கு இரண்டு நிமிடத்துக்கு முன் தயிர், சாஸ் சேர்த்து (தேவையானால் தண்ணீர் சேர்த்து) இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்து இட்லி ஊற்றுங்கள். காரம் சற்று தூக்கலான தேங்காய் சட்னியோடு சாப்பிட அட்டகாசம் இந்த 'கலர்' இட்லி



தம் ரொட்டி

தேவை: பச்சரிசி 1 கப், புழுங்கல் அரிசி 1 கப், உளுந்து 1 கப், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு **செய்முறை:** அரிசிகளை ஒன்றாகவும், உளுந்தை தனியாகவும் ஊற வையுங்கள். அரிசியை ரவை போல ஆட்டி எடுங்கள். உளுந்தை பொங்கப் பொங்க ஆட்டி எடுத்து அரிசி கலவையோடு கலக்குங்கள். கனமான வாணலியில் எண்ணெய் தேய்த்து நாலு அல்லது ஐந்து கரண்டி மாவை ஒன்றாக கனமாக ஊற்றுங்கள். சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு மூடி வையுங்கள். தீ மிக மிக மிதமாக எரிய வேண்டும். பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்திருங்கள். பிறகு திருப்பிப் போட்டு மீண்டும் பத்து நிமிடங்கள் வைத்திருந்து நன்றாக வேக வைத்தெடுங்கள். இதனை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சாப்பிடவேண்டும். தேங்காய் சட்னி, காரச் சட்னியோடு சாப்பிடுங்கள்.

ப்ரெட் ஆப்பம்



தேவை: புழுங்கல் அரிசி 1 கப், பச்சரிசி 1 கப், உளுந்து கால் கப், வெந்தயம் கால் கப், ப்ரெட் துண்டுகள் 4, தேங்காய்த் துருவல் அரை கப், உப்பு தேவைக்கு. **செய்முறை:** அரிசி, உளுந்து, வெந்தயத்தை ஒன்றாகச் சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பிறகு தேங்காய் துருவல் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து எடுக்கப்போகும் சமயத்தில் ப்ரெட்டை பிய்த்துப் போட்டு நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். மாவில் உப்பு சேர்த்து கரைத்து வையுங்கள். ஆறு முதல் எட்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தேவையான நீர் சேர்த்து கரைத்து ஆப்பங்களாக ஊற்றுங்கள். தேங்காய்ப் பால், சொதி சைடு டிஷ்ஷாக வைத்தால் செம ஜோராக இருக்கும்.

மல்லி போளி



தேவை: கடலை மாவு 2 கப், மல்லித்தழை 2 கட்டு, வறுத்த எள் 1 டேபிள் ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் அரை கப், பச்சை மிளகாய் 10, இஞ்சி 1 துண்டு, உப்பு தேவைக்கு, நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவைக்கு, சீரகத்தூள் 1 டீஸ்பூன். **செய்முறை:** நெய்யை சூடாக்கி அதில் கடலை மாவைப் போட்டு லேசாக வறுத்தெடுத்து ஆறவையுங்கள். மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்குங்கள். இஞ்சி, மிளகாயை ஒன்றாகச் சேர்த்து மைபோல அரைத்தெடுங்கள். மல்லித்தழை, இஞ்சி மிளகாய் விழுது, உப்பு, சீரகத்தூள், வெங்காயம் அனைத்தையும் கடலை மாவுடன் சேர்த்து பிசையுங்கள். ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் எண்ணெய் தடவி எலுமிச்சை அளவு மாவை எடுத்து அதில் வைத்து போளிகளாக (பூரி சைசில், சற்று கனமாக) தட்டி எடுத்து, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு இரு புறமும் திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். மசாலா தயிர் தொட்டு சாப்பிட, சுவை அருமையாக இருக்கும்.

ஸ்பெஷல் தயிர் இட்லி



தேவை: *இட்லி மாவு 2 கப், புளிக்காத தயிர் 3 கப்.* **அரைக்க:** *தேங்காய் துருவல் 2 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் 5, இஞ்சி 1 துண்டு, சீரகம் கால் டீஸ்பூன், முந்திரி 8, பாதாம் (தோல் நீக்கியது) 8. தாளிக்க: எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன், கடுகு 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் கால் டீஸ்பூன். தூவ: சீரகத்தூள் 1 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலா அரை டீஸ்பூன்.* **செய்முறை:** *இட்லிமாவை சின்னச்சின்ன இட்லிகளாக ஊற்றுங்கள். அரைக்க கூறப்பட்டுள்ள பொருட்களை அரைத்து தயிரில் கலக்குங்கள். தாளிக்க கூறப்பட்டுள்ள பொருட்களை தாளித்து தயிரில் கலக்குங்கள். பரிமாறும் கப்பில் இட்லிகளைப் போட்டு மேலே தயிர் கலவையை ஊற்றுங்கள். அதன் மேல் தூவும் பொருட்களைத் தூவி பரிமாறுங்கள். விரும்பினால் இட்லிகளை எண்ணெயில் பொரித்தும் போடலாம். கேரட்டை துருவி மேலே தூவினால் இன்னும் சுவையாக இருக்கும். தொட்டுக்கொள்ள எதுவுமே தேவையில்லாத எளிமையான அட்டகாசமான ஐட்டம் இது.*

ஆனியன் ரொட்டி



தேவை: *கோதுமை மாவு 2 கப், நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு.* **ஸ்டஃபிங்குக்கு:** *பெரிய வெங்காயம் 3, மல்லித்தழை அரை கட்டு, பச்சை மிளகாய் விழுது 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி விழுது 1 டீஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு, மாங்காய்த்தூள் ஒன்றரை டீஸ்பூன் அல்லது எலுமிச்சை சாறு 1 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் தேவைக்கு*

செய்முறை: *மாவுடன் உப்பு, நெய், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாக பிசையுங்கள். வெங்காயம், மல்லித்தழையை மிக மிக பொடியாக நறுக்கி, அதனுடன் ஸ்டஃபிங்குக்கு கூறப்பட்டுள்ளவற்றில் எண்ணெய் தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்து கலக்குங்கள். மாவை மெல்லிய சப்பாத்திகளாக தேய்த்து அதன் மேல் சிறிதளவு வெங்காய கலவையை பரவலாக தூவுங்கள். மாவை சுருட்டி, லேசாக அழுத்தி, சற்று கனமான சப்பாத்திகளாக தேயுங்கள். சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு, இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். பருப்பு கடைசல், குருமா வகையறாக்களோடு சாப்பிட்டால் சுவை சூப்பராக இருக்கும்.*

வெந்தயக்கீரை சோள ரொட்டி



தேவை: *சோளமாவு, வெந்தயக்கீரை (இலைகள் மட்டும்) தலா 2 கப், சின்ன வெங்காயம் 1 கப், சீரகம் 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுது 2 டீஸ்பூன், (விரும்பினால் பச்சை மிளகாய்க்கு பதில் காய்ந்த மிளகாயும் சேர்க்கலாம்) கரம் மசாலாத்தூள் 1 டீஸ்பூன், மாங்காய் (ஆம்சூர்) தூள் ஒன்றரை டீஸ்பூன், அல்லது எலுமிச்சை சாறு 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் அல்லது நெய் தேவைக்கேற்ப.* **செய்முறை:** *கீரையை சுத்தம் செய்து வையுங்கள். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்குங்கள். இவற்றுடன், மேலே கூறப்பட்டுள்ள பொருட்களில் எண்ணெய் (அல்லது நெய்) தவிர மற்ற அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கெட்டியாக பிசையுங்கள். பிசைந்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து, மெல்லிய சப்பாத்திகளாக தேயுங்கள். தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் (அல்லது நெய்) விட்டு, இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு சுட்டெடுங்கள். பாசிப்பருப்பு கடையல் இதற்கு பொருத்தமான சைடு டிஷ்.*

கடலைப் பருப்பு இட்லி

தேவை: *கடலைப் பருப்பு 1 கப், பச்சரிசி 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய் துறுவல் 2 டேபிள் ஸ்பூன், சமையல் சோடா 1 சிட்டிகை, பட்டாணி*



பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ் கலவை அரை கப், பொ.நறுக்கிய மல்லித்தழை 2 டேபிள் ஸ்பூன், பொ.நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் 1 டீஸ்பூன், பொ.நறுக்கிய இஞ்சி அரை டீஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு, கடுகு 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை சிறிதளவு. **செய்முறை:** *அரிசி, பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து, உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரையுங்கள். எண்ணெயில் கடுகை தாளியுங்கள். அரைத்த மாவில் தாளித்த கடுகு (எண்ணெயோடு), காய்கறி, இஞ்சி, மிளகாய், தே.துருவல், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, சமையல் சோடா அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி எடுங்கள். மசாலா தயிர், மல்லி சட்னியோடு பரிமாறுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் கேட்கும் நாக்கு.*

கமன் டோகளாட்



தேவை: *பச்சரிசி 1 கப், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தலா அரை கப், சமையல் சோடா 1 சிட்டிகை, சர்க்கரை 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2 குழிக் கரண்டி, பச்சை மிளகாய் 4, இஞ்சி 1 துண்டு, பெருங்காயத்தூள் 1 சிட்டிகை, தேங்காய்த் துரு வல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு 1 டீஸ்பூன், சீரகம் 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, உப்பு தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *அரிசி, பருப்புக்களை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்து கரைத்து ஐந்து மணி நேரம் அப்படியே வைத்திருங்கள். புளித்துவிடும். மிளகாய், இஞ்சியை நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். ஒரு கரண்டி எண்ணெயை சூடாக்குங்கள். அரைத்த விழுது, பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள் தூள், சமையல் சோடா, காய்ச்சிய எண்ணெய் ஆகியவற்றை மாவில் ஊற்றிக் கலக்குங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் பரவலாக எண்ணெய் தடவி அதில் மாவுக் கலவையை ஊற்றுங்கள். இந்த பாத்திரத்தை குக்கருக்குள் வைத்து, வெயிட் போடாமல் அரை மணி நேரம் வேக வையுங்கள். வெந்ததும் இறக்கி, மூடியை திறங்கள். அரை கப் நீரில் சர்க்கரையை கரைத்து, பாத்திரத்தில் இருக்கும் கலவை மீது பரவலாக ஊற்றுங்கள். பிறகு பாத்திரத்தை கவிழ்த்து லேசாக தட்டினால் உள்ளிருக்கும் கலவை விழுந்துவிடும். அதனை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்து வையுங்கள். மீதமுள்ள எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, டோக்ளா மீது பரவலாக ஊற்றுங்கள். தேங்காய் துருவல், மல்லித்தழை தூவி ஒரு பிரட்டு பிரட்டி மல்லி சட்னியோடு பரிமாறுங்கள்.*

ஸ்டஃப்டு பொடேடோ



தேவை: *உருளைக் கிழங்கு (பெரிய சைஸில்) 4, பச்சை பட்டாணி 1 கப், வெங்காயம் 1, தக்காளி 1, மிளகாய்த் தூள் 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா அரை டீஸ்பூன், மைதா 1 கப், ப்ரெட் தூள், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.* **செய்முறை:** *கிழங்கை தோலை நீக்கி, சிறிது உப்பு சேர்த்து (குழையாமல்) வேக வைத்தெடுங்கள். அதை நீள வாக்கில் இரண்டாக வெட்டி, உள்ளிருக்கும் சதைப் பகுதியை ஒரு ஸ்பூனால் வழித்து தனியாக வையுங்கள். பட்டாணியை உப்பு சேர்த்து வேக வையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்குங்கள். எண்ணெயை சூடாக்கி, வெங்காயத்தை வதக்குங்கள். வதங்கியதும் பட்டாணி, மிளகாய்த்தூள், தக்காளி, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்றாக வதங்கியதும், மல்லித்தழை, கரம் மசாலா தூவி, சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள். மைதாவை தண்ணீர் சேர்த்து பஜ்ஜிமாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். கிழங்கை எடுத்து, அதன் நடுப்பகுதியில் பட்டாணி கலவையை நிரப்பி, மைதா கரைசலில் முக்கியெடுத்து, ப்ரெட் தூளில் புரட்டி, சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். சாஸுடன் சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.*

தந்தூரி ரவா



தேவை: வெள்ளை ரவை 1 கப், சற்று புளித்த தயிர் அரை கப், பெரிய வெங்காயம் 2, தந்தூரி மசாலா 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது 2 டீஸ்பூன், கலர்ப்பொடி 1 சிட்டிகை, மல்லித்தழை சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய், ப்ரெட் தூள் தேவைக்கு.

செய்முறை: வெங்காயம், மல்லித் தழையை பொடியாக நறுக்குங்கள். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயை சூடாக்கி ரவையை வறுத்தெடுங்கள். மீண்டும் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயை சூடாக்கி வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுதை வதக்குங்கள். பச்சை வாடை போக வதங்கியதும் 2 கப் தண்ணீர், தயிர், தந்தூரி மசாலா, மிளகாய்த்தூள், உப்பு, கலர்ப்பொடி, மல்லித்தழை சேர்த்து கொதிக்க வையுங்கள். கொதித்ததும் ரவையை தூவிக்கொண்டேகிளறி இறக்குங்கள். ஒரு டிரேயில் ப்ரெட் தூளை பரவலாக தூவி அதன்மேல் ரவை கலவையை கொட்டி சமப்படுத்துங்கள். அதன் மேல் மீதமுள்ள ப்ரெட் தூளை தூவி, அழுத்தி விடுங்கள். ஆறியதும் விருப்ப மான வடிவில் துண்டுகள் போட்டு, சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். புதினா சட்னி, மசாலா தயிர், தக்காளி சாஸ்.. இவை பொருத்தமான சைடு டிஷ்கள்.

மிக்ஸட் மெக்ரோன்



தேவை: மெக்ரோன் 1 கப், கேரட் 1, பீன்ஸ் 6, கோஸ் சிறு துண்டு, பெரிய வெங்காயம் 1, வெங்காயத்தாள் 3 துண்டு, இஞ்சி 1 துண்டு, பூண்டு 6 பல், பச்சை மிளகாய் 3, சோயா சாஸ் 2 டீஸ்பூன், அஜினோமோட்டோ அரை டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் அரை டீஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு, எண்ணெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன். **செய்முறை:**மூன்றுகப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் மெக்ரோன், சிட்டிகை உப்பு,அரைடீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வேக வையுங்கள். வெந்ததும் நீரை வடித்துவிட்டு, மெக்ரோனை குளிர்ந்த நீரில் ஒரு முறை அலசி எடுத்து வையுங்கள். காய்கள்,வெங்காயம், வெங்காயத்தாள், இஞ்சி பூண்டு, மிளகாய் ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயை சூடாக்கி, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். லேசாக வதங்கியதும், காய்கறிகள், சிறிதளவு உப்பு,அஜினோமோட்டோ, சாஸ், மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். கடைசியாக மெக்ரோன், வெங்காயத்தாள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். சூடாக பரிமாறுங்கள். அப்படியே சாப்பிடலாம். தக்காளி சாஸ் தொட்டுக்கொண்டால் சுவை இரட்டிப்பாகும்.